

Ihr Sanitätshaus für Reha-Technik, Orthopädie, Pflege- & Medizintechnik

Mit der Vielfalt der Hilfsmittelversorgung verbessern wir Lebensqualität und sorgen für ein barrierefreies wie selbstbestimmtes Leben.

Rufen Sie uns an oder besuchen Sie uns!





Tönisvorster Straße 11a 41749 Viersen (Süchteln)

Außerdem in Krefeld, Kempen, Mönchengladbach, Jüchen, Grevenbroich, Düsseldorf, Duisburg

Zentralruf 08 00/009 14 20 · www.rtwest.de

Laufen, Workouts, Hula Hoop und noch viel mehr - unsere

Trainingsalternativen ein Bericht der 3. Damen des TVL

Schon seit einigen Monaten vermissen Training macht nicht nur Spaβ, sondern haben wir uns Sponsoren gesucht, die pro wir das Leben in der Halle, sei es normales Training oder ein Spiel am Wochenende. Doch handballfreie Zeit bedeutet nicht gleich sportfreie Zeit. die Motivation, um Sport zu machen. Immerhin wollen wir uns fit halten, um direkt wieder mit vollem Einsatz beim Training und bei den Spielen dabei zu sein, sobald das denn wieder erlaubt ist. Dabei hat jede aus der Mannschaft ihren eigenen Weg gefunden, um sich fit zu halten.

Richtig Vollgas geben dabei die Schwestern Sophie und Marie. Neben regelmäßigen Laufeinheiten machen sie auch viel Krafttraining. Home-Workouts sind manchmal echt anstrengend, machen aber aus Spaß. Wenn die Beiden mal einen Tapetenwechsel brauchen, geht es mit Theraband und Gewichten in den Park. Gelegentlich gibt es auch die ein oder andere Challenge im Wald, wo sie sich verschiedene Herausforderungen setzen.

Auch Annika hat den Spaß am Sport nicht verloren. Trotz der Kälte geht sie regelmäßig laufen. Man muss sich nur warm genug anziehen und mit der passenden Musik auf den Kopfhörern, merkt man den kühlen Wind auch gar nicht mehr. Natürlich dürfen Workouts auch bei ihr nicht fehlen. Neuerdings hat Annika den Hula Hoop neu für sich entdeckt. Die kreisende Hüftbewegung ist anstrengender als sie aussieht und das stärkt auch die Körpermitte.

Doch leider hat nicht jeder die Zeit oder Aber trotzdem muss man nicht die ganze Zeit faul auf der Couch liegen. Ein kleiner Spaziergang ist besser als nichts. So erledigt Kasia ihre Einkäufe zu Fuβ, um mal an die frische Luft zu kommen und ein wenig Bewegung in den Alltag zu bringen.

Es gibt aber auch noch ganz andere Möglichkeiten, sich fit zu halten. Im letzten Jahr hatte sich Monique mit ihrem Mann ein Haus gekauft. Das muss aber erstmal auf Vorderrad gebraucht werden. Die Renovierabeiten ersetzen also ihr Training, sodass Mo am Ende nicht nur ein Eure 3. Damen schönes Haus hat, aber auch körperlich fit ist. So schlägt sie zwei Fliegen mit einer

Rabea hingegen hat sich ein ganz anderes Ziel gesetzt: Jeden Tag Sport machen. Dabei muss es jedoch nicht immer ein halbstündiges Ganzkörper Workout sein oder ein 5km Lauf. Manchmal reicht auch ein kleines Circle Training Zuhause, nicht mehr als 10 Minuten. Immerhin soll man sich ja nicht überanstrengen.

Neben individuellen den Trainingsalternativen, haben einige von uns auch bei dem Spendenlauf mitgemacht. Für 3 Wochen im November

km einen festgelegten Betrag spendeten. Insgesamt sind wir mit 6 Leuten satte 423km gelaufen. Für einen guten Zweck laufen zu gehen, scheint wohl eine gute Motivation zu sein. Die Spenden gingen übrigens an das Kinderhaus in Viersen

Am Ende kann man sagen, dass jede sich auf ihre Weise fit hält. Und wenn eine nicht die Zeit dafür hat, dann ist das auch völlig in Ordnung. Letztendlich hoffen wir alle nur darauf, dass wir bald wieder in die Halle dürfen. Handball ist nunmal ein Mannschaftssport und da vermissen wir es schon sehr, als Team gemeinsam zu



Monique hält sich fit beim Renovieren!





Premium-Sponsoren Handball





















Kasia erledigt ihre Einkäufe zu Fuß!



Karl-Josef Rütten

Trauringe Goldschmiedemeister

Hochstr. 13 • 41334 Nettetal-Lobberich • Tel. 02153-911874

Anfertigungen

Umarbeitungen

Reparaturen



werner-jaeger-str. 90 · 41334 nettetal

di - fr: 8.00 - 18.00 Uhr · sa: 7.30 - 13.00 Uhr



Annika läuft 5 km!



Sophie und Marie trainieren auf dem Spielplatz.



Marie nimmt auch gerne mal die Gewichte mit nach draußen!



Sanitär – Heizung **Olaf Tophoven**

Sanitär- und Heizungsbaumeister

Mühlenbachweg 15 · 41334 Nettetal - Schaag Telefon (02153) 73 93 33 · Telefax (02153) 97 12 72 baeder-tophoven@arcor.de · www.olaf-tophoven.de

Badgestaltung · Solartechnik · Wärmepumpen · Kundendienst



Die Heilkraft des Salzes

im Hotel "Haus am Rieth"

Heuschnupfen

Depressioner

Ermüdung und Stress

Bronchitis, Asthma

- Halsentzündungen
- Erkrankung der Atemwege Rheumatische Erkrankungen Jodmangel, Neurodermitis Nebenhöhlenentzündung

Reinersstr. 5 · 41334 Nettetal-Lobberich · Tel: 02153 / 80 100 www. nettetaler-salzgrotte.de • Öffnungszeiten: täglich 8 Uhr - 20 Uh

















Wir winken von der Tabellenspitze!

WAS FÜR EINE CORONA-SAISON! VOLLER VORFREUDE SIND WIR MIT DEN JUNGS IN DIE SAISONVORBEREITUNG GESTARTET UND KONNTEN MIT JARMAIN NOCH EINEN WEITEREN SPIELER FÜR UNSEREN KLEINEN KADER GEWINNEN. AUFGRUND DER HYGIENEVORSCHRIFTEN FAND UNSER TRAINING FÜR DIE SAISONVORBEREITUNG VERMEHRT UNTER FREIEM HIMMEL STATT, WAS DER MOTIVATION ABER KEINEN ABBRUCH TAT. EIN KLEINES EIS NACH DEM TRAINING ODER EINE WASSERSCHLACHT SOLLTEN DIE JUNGS BELOHNEN, DIE BEI ZUM TEIL SEHR HOHEN TEMPERATUREN ZUM TRAINING GEKOMMEN SIND.

Dann kam am 23. August unser erstes Ligaspiel, das Derby gegen Kaldenkirchen. Wir Trainerinnen waren ziemlich aufgeregt. Doch nach anfänglichen Unsicherheiten haben wir richtig gut ins Spiel gefunden und verdient gewonnen. Man konnte schon ahnen, was für ein Potenzial in dieser Mannschaft steckt. Dieses konnten wir dann auch in den weiteren Spielen unter Beweis stellen. So gewannen wir unser erstes und leider auch einziges Heimspiel gegen Süchteln fulminant mit 30:8. Es folgte ein knapperes Spiel gegen Osterath, bei dem wir - wie so oft - auf personelle Unterstützung aus der weiblichen E-Jugend und aus der männlichen F-Jugend bauen konnten. Die nächsten beiden Gegner kamen aus Aldekerk, wobei das aussagekräftige Spiel gegen Aldekerk II eine herausragende Abwehr- und Torwartleistung war. An diesem Spieltag konnte man merken, dass die 10 Jungs zu einem echten Team zusammengewachsen

Ja, und dann erreichte uns allen in den Herbstferien wieder die Nachricht, dass der Trainings- und Spielbetrieb eingestellt wird. Zunächst haben wir Trainerinnen versucht, den Spielern mit kleineren Wettbewerben via Whats Appetwas Bewegung und Abwechslung zu bieten. Uns erreichten zum Beispiel tolle Videos der Challenges im Sockenwerfen oder Wandsitzen. Da ein wirkliches Ende des Lockdowns leider immer noch nicht in Sicht war, wollen wir nun unserer Mannschaft durch eine Online-Trainingseinheit mehr Training und "Kontakt" ermöglichen.

Dass es wahrscheinlich keine "normale" Saison werden würde, konnten wir uns schon denken, als wir uns im letzten Frühjahr dazu entschlossen haben, die Mannschaft mit der Unterstützung von Stephan zu trainieren. Aber dass es eine so kurze Saison wird, damit haben wir nicht gerechnet. Schade!

Ja, und so winken wir nach 5 Spielen und Siegen von der Tabellenspitze und dürfen uns zumindest ein bisschen als "Coronasaison-Sieger" feiern.

Iolina Wald und Albina Avdiu



Joshua Walbaum





Die männliche E-Jugend an der Sporthalle noch vor der Corona-Pandemie!







Steuerberaterin Rechtsanwältin

Ursula Hesse

Am Amtsgericht 2 • 41334 Nettetal Telefon 02153 - 97 19 74 E-Mail: ursula-hesse@t-online.de



Leo drinnen Albina draussen!



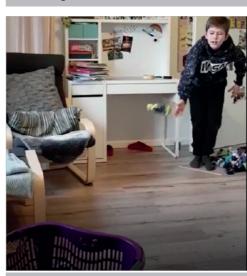
Felix Schündelen bei Life-Kinetic Übungen



Mika Sobek bei der "Plank"



Wurftraining mit dem Ball.



..Wurftraining und Treffsicherheit mit Socken!



Oberschenkelmuskulatur



Jakob Küppers





MIT DIESEM MOTTO STARTETEN WIR IN DIE NEUE SAISON 20/21. NACH DEN ERSTEN DREI SPIELEN WURDE DIE SAISON DANN LEIDER UNTERBROCHEN. TROTZDEM KONNTE MAN SCHON EINIGE ERFOLGE SEHEN. AUCH WENN WIR NUR EIN SPIEL GEWONNEN HABEN, WURDEN IN DEN WÖCHENTLICHEN TRAININGSEINHEITEN INDIVIDUELLE VERBESSERUNGEN DER MÄDELS SICHTBAR. GERNE HÄTTEN WIR AN DIESEN LEISTUNGEN ANGEKNÜPFT.

Das Corona uns einen Strich durch die irgendwas machen muss." Rechnung gemacht hat, müssen wir nicht erwähnen. Also hieß es umdenken und kreativ werden. Wie schon im ersten Lock down, stellten wir, das Trainerteam, verschiedene Trainingsvideos für die Mädels zusammen. Diese beinhalteten verschiedene Koordinations-, Konditionsund Kraftaufgaben mit und ohne Ball, die die Mädchen alle alleine zuhause nachmachen konnten. Sie bekamen wöchentliche Aufgaben, die wir anhand von Videos kontrollieren konnten. Doch irgendwas fehlte. Die gemeinsame Zeit beim Training, die kleinen Gespräche während der Trinkpausen, sich einfach mal wiederzusehen und nicht nur über die Eltern kommunizieren.

Im Januar starteten wir dann mit dem Online-Training. Zur gewohnten Trainingszeit treffen wir uns jetzt in zwei Gruppen per Zoom und absolvieren ein gemeinsames Training. Es ist zwar kein Vergleich zum Training in der Halle, aber immerhin können wir mit den Mädchen interagieren. Trotz der anfänglichen Skepsis sind wir positiv überrascht, dass die Mädels jede Woche mit einer hohen Bereitschaft an den Meetings teilnehmen und sich auf unsere Übungen einlassen.

"Das online Training macht mir mehr Spaβ als die Videos, weil man die anderen endlich mal wiedersieht.

"Wenn man gemeinsam Online trainiert, ist man viel motivierter, als wenn man alleine

Göbel & Terbrüggen OHG

Markt 4 · 41334 Nettetal-Hinsbeck Telefon 02153 911820

41334 Nettetal-Lobberich

elefon 02153 912515

Marktstraße 30a

Immer da, Immer nah

"Ich bin froh die anderen endlich wieder zu sehen. Dann sieht man nicht immer nur die eigene Familie."

"Hoffentlich können wir bald wieder in die Halle."

"Wir vermissen die Spiele."

Auch wenn die Saison für uns schon zu Ende ist, versuchen wir gemeinsam am Ball zu bleiben und das Interesse an den Handballspielen hoch zu halten.

Pauline Sirries und Alexandra Inkmann



Fußball mal etwas anders



Fertigung und Montage von Treppen, Geländern und Überdachungen.





PROVINZIÁL

www.metallverarbeitung-houben.de

Wir haben den Draht zum Ramsay Versicherungsmarkt!

TRADITION.BRAUCHTUM.HEIMAT.

Ihre Provinzial-Geschäftsstellen vor Ort.

Frank Weuthen

osefstraße 10

41334 Nettetal-Brevell

elefon 02153 971444





Steildächer · Flachdächer · Fassadenbekleidung · Reparaturen Naturschieferarbeiten . Wärmedämmung . Klempnerarbeiten Büschen 1c · 41334 Nettetal

Tel.: 02153 - 730164 Fax: 02153 - 730924 Mobil: 0172 - 7409747

www.dachdecker-jansen-nettetal.de info@dachdecker-jansen-nettetal.de



nedizinischen Finrichtunger n Entwicklungsländern Vorsitzender: Dr. Ramesh Modi GF: Stefan Voormans Hampoel 15 • 41334 Nettetal Tel: 0049 -160 - 624 13 44 e-Mail: info@somedi.de www.somedi.de

IMPRESSUM

r/Anzeigen: br-dienstleistung · Hein-Nicus -Str. 33 · 41334 Nettetal B. Reininghaus · Tel.: 0175/7216670 · M. Liedtke · Tel.: 0177/5556573 Layout & Gestaltung: www.q-e-nial.de · G.E.Cox · email: info@q-e-nial.de



Wäscherei & Reinigung ₄van Ool

- Scotchgard
- Lederreinigung
- Teppichreinigung
- Verlei von Hagerty Teppichreinigungsmaschinen

41334 Nettetal-Hinsbeck Am Engel 5

Kunststopfen

Tel. 0 21 53 / 25 35



Elektronische Achsvermessung Computergesteuerte Fehlerdiagnose



Greta bereitet sich auf das Training vor.



Ida Näß beim Online-Training



Suela im Unterarmliegestütz



Jette wartet gespannt auf die nächste Übung



Das Training von Ida lockt auch ihren kleinen Bruder Piet an.



Peter van Kempen GmbH & Co. KG

Rosental 33-43 41334 Nettetal-Lob. Tel. +49 2153-91540 • www.pvk.de

SONNENSCHUTZ

Öffnungszeiten Ausstellung:

Mo.-Fr.: 8-12.30 Uhr ■ 14-17.30 Uhr Samstag: 9-13 Uhr





Perfekte Fahrzeugpflege



·lackschonend ·umweltfreundlich

• SB-Waschboxen

· Car-Cosmetic (nur Brüggen) Das freundliche Autowasch-Center

www.sampers.de

Carwash Sampers

41379 Brüggen Weihersfeld 11 Tel. 0 21 63 - 95 35 20

41334 Lobberich Heinrich-Haanen-Str. 28 Tel. 0 21 53 - 1 21 70 12



Zeit, umzuschalten.

Die Volvo Recharge Plug-in Hybrid-Modelle.

Unsere Plug-in Hybrid-Technologie verbindet die Vorzüge eines Verbrennungsmotors mit einem leistungsstarken Elektromotor. Das ist nicht nur umweltfreundlich, sondern bietet auch maximalen Fahrspaß bei minimalem Verbrauch. Lassen Sie sich elektrisieren und entdecken Sie die Plug-in Hybrid-Modelle von Volvo. Jetzt erhältlich − inklusive bis zu 5.925 € Volvo Hybrid Bonus.¹

JETZT PROBEFAHRT VEREINBAREN

¹ Der Umweltbonus wird bei Kauf, Finanzierung oder Leasing eines neuen Fahrzeugs der Recharge Plug-in Hybrid-Modelle gewährt, Der Umweltbonus i. H. v. 5.925,00 Euro wurde in voller Höhe in das Angebot eingerechnet. Er wird von Volvo direkt i. H. v. 2.175,00 Euro und auf Antrag vom Bund i. H. v. 3.750,00 Euro gewährt. Detaillierte Informationen finden Sie unter www.bafa.de. Ausgenommen sind die Modelle Volvo XC60 T8 AWD POLESTAR ENGINEERED, Volvo XC90 Recharge T8 AWD R-DESIGN sowie Volvo XC90 Recharge T8 AWD INSCRIPTION (jeweils Modelljahr 2021), Änderungen vorbehalten. Beispielfoto eines Fahrzeugs der Baureihe, die Ausstattungsmerkmale des abgebildeten Fahrzeugs sind nicht Bestandteil des Angebots.